

Chili con Frijoles

Sirve: 100 Porciones

100 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Carne de res molida cruda (no más del 20% de grasa)	14 lbs	
Cebollas frescas, picadas o cebollas deshidratadas	1 lb 12 oz O 5 oz	1 cuarto gl 2/3 tza O 2 ½ tzas
Ajo granulado		3 Cdas
Pimiento verde fresco, picado (opcional)	1 lb	3 ¼ tzas
Pimienta negra o blanca molida		1 Cda 1 cdta
Chile en polvo		¼ tza 2 Cdas
Pimentón (paprika)		2 Cdas
Cebolla en polvo		2 Cdas
Comino molido	2 oz	½ tza
Tomates enlatados y cortados, con su jugo	6 lbs 6 oz	3 cuarto gl ½ tza (1 lata No. 10)
Agua		1 gl 2 tzas
Pasta de tomate enlatada	3 lbs 8 oz	1 cuarto gl

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	180	
Grasa total	8.58 g	
Proteinas	15.44 g	
Carbohidrato	10.68 g	
Fibra dietetica	2.5 g	
Grasa saturada	3.57 g	
Sodio	204 mg	

Frijoles pintos o rojos, enlatados, escurridos, O	6 lbs 12 oz O 4 lbs 8 oz	3 cuarto gl 3 tazas (1 lata No. 10) O 3 cuarto gl
Frijoles pintos o rojos secos, cocidos		
Queso Cheddar, bajo en grasa, rallado (opcional)	3 lbs	3 cuarto gl

Preparación

1. Dore la carne molida. Escúrrala. Continúe preparándola inmediatamente.
2. Agregue la cebolla, ajo granulado, pimiento verde (opcional), pimienta, chile en polvo, pimentón, cebolla en polvo y comino molido. Cocine durante 5 minutos.
3. Agregue los tomates, el agua y pasta de tomate; mézclelo bien. Hierva. Reduzca el calor. Cúbralo. Cocínelo a fuego lento, revolviendo ocasionalmente hasta que se espese, por unos 40 minutos.
4. Agregue los frijoles. Cúbralo y cocínelo a fuego lento. Revuélvalo de vez en cuando. PCC: Caliente a 155° F o a mayor temperatura durante 15 segundos. O si ha usado frijoles previamente cocinados y enfriados: PCC: Caliente a 165° F o mayor temperatura por lo menos por 15 segundos.
5. Viértalo en las bandejas de servir.
6. PCC: Para servirlo caliente manténgalo a 135° F o mayor temperatura. Distribuya las porciones con un cucharón de 4 onzas (1/2 taza).
7. Decórelo con queso (opcional).